



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA –
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

SAFIRA SLANA ANDRADE SILVA

**ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA SOBRE GINÁSTICA LABORAL PARA
SERVIDORES TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA
DE ENSINO SUPERIOR**

**CAMPINA GRANDE-PB
2019**

SAFIRA SLANA ANDRADE SILVA

**ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA SOBRE GINÁSTICA LABORAL PARA
SERVIDORES TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA
DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof.^a Ms. Cláudia Holanda Moreira.

Orientanda: Safira Slana Andrade Silva

CAMPINA GRANDE-PB
2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586e Silva, Safira Slana Andrade.

Elaboração de uma cartilha sobre Ginástica laboral para servidores Técnicos Administrativos de uma Instituição Pública de Ensino Superior [manuscrito] / Safira Slana Andrade Silva. - 2019.

26 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.

"Orientação : Profa. Ma. Cláudia Holanda Moreira, Departamento de Fisioterapia - CCBS."

1. Ginástica laboral. 2. Saúde do Trabalhador. 3. Ergonomia. I. Título

21. ed. CDD 796.4

SAFIRA SLANA ANDRADE SILVA

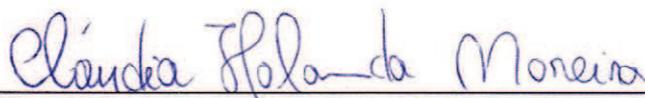
ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA SOBRE GINÁSTICA LABORAL PARA
SERVIDORES TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA
DE ENSINO SUPERIOR

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de graduação em
Fisioterapia da Universidade Estadual da
Paraíba, em cumprimento à exigência para
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.

Orientadora: Prof.^a Ms. Cláudia Holanda
Moreira.

Aprovado em: 25 / 11 / 2019

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Ms. Cláudia Holanda Moreira (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Ms. Rosalba Maria dos Santos
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Prof.^a Dr. Ms. Risomar da Silva Vieira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	05
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	06
2.1. SAÚDE DO TRABALHADOR.....	06
2.2. ERGONOMIA.....	07
2.3. GINÁSTICA LABORAL.....	08
3. METODOLOGIA	09
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	09
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
6. REFERÊNCIAS.....	14
APÊNDICES.....	16

ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA SOBRE GINÁSTICA LABORAL PARA SERVIDORES TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR

SILVA, Safira Slana Andrade¹; MOREIRA, Cláudia Holanda²

RESUMO

O trabalho é uma construção sócio-histórica, um processo oscilante e mutável. Com o processo de urbanização e industrialização a qualidade de vida das pessoas foram afetadas negativamente, tanto dentro como fora do trabalho. Em torno desses trabalhadores há inúmeros riscos ambientais e organizacionais decorrentes dos processos de trabalho em que desencadeiam alterações tanto na saúde como também na produtividade. A Ginástica Laboral é uma prática de exercícios que ocorrem no ambiente de trabalho e visa a prevenção e redução do desconforto músculo-esquelético acometidos pelo processos laborais. Há benefícios comprovados e eficazes do programa de Ginástica Laboral nas empresas, como redução de dor, prevenção de acidentes de trabalho, melhora do estilo e qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura com seleção de artigos envolvidos na temática no período de 2000 a 2018, utilizando o Lilacs (Índice da Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe) e Scielo (Scientific Electronic Library Online) como base de dados. **Resultados e conclusões:** A cartilha foi desenvolvida com enfoque de ser mais um intensificador da promoção de qualidade de vida do trabalhador, sendo esta redigida em linguagem acessível para fácil compreensão e maior proveito do conhecimento.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Ergonomia; Ginástica.

DRAWING A LABOR GYMNASTICS BOOKLET FOR ADMINISTRATIVE TECHNICAL SERVERS OF A HIGHER EDUCATION PUBLIC INSTITUTION

SILVA, Safira Slana Andrade¹; MOREIRA, Cláudia Holanda²

ABSTRACT

Work is a socio-historical construction, an oscillating and changing process. With the process of urbanization and industrialization the quality of life of people has been negatively affected both inside and outside of work. Around these workers there are numerous environmental and organizational risks arising from work processes that trigger changes in both health and productivity. Labor Gymnastics is a practice of exercises that occur in the workplace and aims to prevent and reduce musculoskeletal discomfort affected by labor processes. There are proven and

effective benefits of the Gymnastics program in companies, such as pain reduction, prevention of work accidents, improvement of lifestyle and quality of life. Methodology: This is a literature review with selection of articles involved in the theme from 2000 to 2018, using the Lilacs (Index of Scientific and Technical Literature of Latin America and the Caribbean) and Scielo (Scientific Electronic Library Online) as the basis. of data. Results and Conclusions: The booklet was developed with the focus of being one more intensifier of the workers' quality of life promotion, written in accessible language for easy comprehension and better knowledge.

Keywords: Occupational Health; Ergonomics; Gymnastics

1. INTRODUÇÃO

O processo de urbanização e industrialização trouxe consigo efeitos maléficos à vida humana com um trabalho em ritmo torturante, estressante e repetitivo, acarretando negativamente na qualidade de vida das pessoas dentro e fora do trabalho, começa-se então a notar que a saúde e o bem-estar dos trabalhadores influenciam diretamente no bom andamento de suas atividades no ambiente de trabalho (MARTINS, 2007). Para ABRAHÃO (2000) a incoerência nos ambientes de trabalho compõe um problema social para os trabalhadores que é refletido na saúde e na produtividade.

O Ministério da Saúde por meio da portaria Nº 1.823 institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, a qual foi consolidada dia 28 de setembro de 2017 no Art. 4º inciso VIII da seção III, com a finalidade de desenvolver uma atenção integral à saúde do trabalhador, voltado para vigilância, promoção, proteção e redução de morbimortalidade advindo dos processos de trabalho, onde contemplará todos os trabalhadores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, Portaria 1.823, 2012).

Dentre os objetivos definidos no Art. 8º da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, há no inciso III a isenção de ações de saúde do trabalhador em todas instâncias e locais da Rede de Atenção à Saúde do SUS, com articulação e construção conjunta de protocolos, linhas de cuidado e matriciamento da saúde do trabalhador na assistência e nas estratégias e dispositivos de organização e fluxos da rede, levando em consideração alguns componentes e entre eles a promoção e vigilância à saúde, incluindo a vigilância à saúde do trabalhador (MINISTÉRIO DA SAÚDE, Portaria 1.823, 2012).

MARQUES *et al.* (2011) relatam em seu estudo com trabalhadores da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), que dentre as causas de afastamentos registrados, com exclusão das causas externas, as Doenças relacionadas ao Sistema Osteomuscular e Tecido Conjuntivo ocupam o segundo lugar de ocorrências e o primeiro lugar em duração maior de dias de afastamento do trabalho.

O programa de Ginástica Laboral (GL) é bastante relevante nas empresas, pois influencia na redução de atestados médicos e em afastamentos de trabalhadores, bem como na diminuição do absentismo, das doenças sistêmicas e osteomusculares, e conseqüentemente no financeiro da empresa com a atenuação

dos custos relacionados ao afastamento do funcionário de sua função (LAUX *et al.*, 2016).

Vale salientar a importância da Análise Ergonômica do Trabalho (AET) adjunta com a GL, pois sem a AET a GL se tornaria apenas um paliativo momentâneo, tendo em vista que a intervenção não teria capacidade de atuar com eficácia sobre a má postura, devido a um mobiliário anti ergonômico ou tarefas deficientemente prescritas (MARTINS *et al.*, 2000). MOREIRA *et al.* (2005) evidenciam que a GL não deve ser vista como uma prática isolada mas sim, conectada com outros métodos de prevenção e tratamento, como orientação postural, análise de atividades, aprimoramento ergonômico e fisioterapia.

Com a aplicação da GL há um ganho maior para a empresa, pois ainda que o trabalhador tenha que parar suas atividades no ambiente de trabalho para realizar a GL, ocorrerá um aumento na satisfação do trabalhador que irá repercutir no aumento da produtividade, redução nos custos de assistência médica, gerando assim mais lucros e uma melhor imagem externa (JUNIOR *et al.*, 2012). Para MOREIRA *et al.* (2005) prevenir sai mais barato para empresa do que remediar.

Desta forma, este estudo tem como objetivo elaborar uma cartilha informativa acerca da Ginástica Laboral para os servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba, como forma de ampliar a prevenção e promoção da saúde para estes trabalhadores.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SAÚDE DO TRABALHADOR

O trabalho é uma atividade mediadora entre o homem e natureza para fornecer sua sobrevivência, é uma construção sócio-histórica, um processo oscilante e mutável. O trabalho também é um organizador social que investe em atores sociais de identidade, onde há o reconhecimento do sujeito e da sua atividade profissional, tornando assim o trabalho um espaço favorecido para compreensão dos processos de construção da subjetividade do sujeito e da sociedade (LARA, 2011; MARQUES *et al.*, 2011).

O trabalhador é qualquer sujeito que realize uma atividade de ocupação, podendo está inserido no mercado formal ou informal. Em torno desses trabalhadores há inúmeros riscos ambientais e organizacionais decorrentes dos processos de trabalho (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

A saúde do trabalhador começa a ser notada com o início da Medicina do Trabalho, a qual contém uma abordagem com visão apenas biológica e individual do trabalhador, este conceito foi substituído pelo da Saúde Ocupacional onde o ambiente de trabalho passou a ser visto como fator de relação entre saúde/doença, iniciando assim um movimento preventivo. Atualmente com o conceito de Saúde do Trabalhador, relaciona-se a saúde com as particularidades do trabalhador e com o processo de trabalho (MARQUES *et al.*, 2011).

O termo Saúde do Trabalhador especifica uma área do saber que visa assimilar e correlacionar as relações entre o trabalho e o processo saúde/doença (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002). Os vínculos causais entre a saúde e os processos de produção são validados, como também as estratégias preventivas para atenuação de danos, que tem foco nos ambientes de trabalho utilizando artifícios como palestras informativas, correções ergonômicas, entre outros, voltados para o

aprimoramento da saúde do trabalhador, assim como seu rendimento na empresa (MARQUES *et al.*, 2011).

O papel de supervisionar e controlar as condições dos ambientes de trabalho é do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), o qual se fundamenta na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) no Capítulo V pela Portaria n.O 3.214/78, em que se refere às condições de Segurança e Medicina do Trabalho. O MTE se rege por 29 Normas Regulamentadoras (NR's) para vistoria e fiscalização dos ambientes laborais objetivando preservar a segurança e saúde dos trabalhadores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

Os trabalhadores formais quando acometidos por alguma doença ocupacional ou acidente de trabalho que acarrete a incapacidade da realização da atividade laboral, apresentando assim a necessidade de afastamento do trabalho com tempo superior a quinze dias, têm direito aos benefícios acidentários assegurados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Deve ser feita uma notificação do acidente ou doença através de uma Comunicação do Acidente de Trabalho (CAT), que pode ser efetuada pelo próprio trabalhador, por seus parentes, pela empresa, médico que o atendeu ou qualquer autoridade pública. Com o propósito de registros na vigilância epidemiológica e sanitária a CAT deve ser emitida independentemente da intensidade do agravo ocorrido (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

O Sistema Único de Saúde (SUS) foi regulamentado no campo de Saúde do Trabalhador pela Lei Orgânica da Saúde - LOS (Lei n.O 8.080/90), o 6º artigo da LOS define que as ações voltadas para saúde do trabalhador devem se direcionar a parti dos princípios gerais do SUS e indica especificamente um acompanhamento geral do trabalhador, desde fiscalizações nos ambientes, em exames admissionais, periódicos e demissionais, bem como informações sobre os riscos no processo de trabalho, do mesmo modo que a assistência ao trabalhador vítima de agravo ou portador de doença profissional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

2.2 ERGONOMIA

A ergonomia visa contribuir no ambiente de trabalho com melhorias ergonômicas a partir de sua ação, que busca compreender as atividades em suas diferentes situações de trabalho para que possa descobrir as lógicas de funcionamentos e suas consequências na qualidade de vida e no funcionamento da produção. Há um conjunto de conhecimentos que são estruturados na ergonomia, para que possa responder às suas diferentes demandas (ABRAHÃO 2000).

Visando avaliar as situações de trabalho como um todo e em todas dimensões, a ergonomia tem sua metodologia de intervenção, a partir da Análise Ergonômica do Trabalho (AET), na qual pode se analisar como é o comportamento do trabalhador na execução da atividade laboral imposta pelo trabalho, ou seja, a prática do trabalhador em contexto real. A AET, através da análise do contexto real do trabalho, verifica as variáveis necessárias para se entender os problemas e sua associação com processos cognitivos, que são essenciais para o aprimoramento no trabalho (ABRAHÃO 2000).

Para Rothstein *et al.* (2013) o efeito da ergonomia não está ligado somente ao ambiente de trabalho em segurança, mas estreitamente relacionada também com um público alvo participativo e informado, para assim poder potencializar as mudanças nas condições ergonômicas.

Sendo assim, se busca o equilíbrio entre o trabalhador e suas características com o ambiente de trabalho para que se possa atingir os desfechos nas melhores circunstâncias possíveis (ABRAHÃO 2000).

2.3 GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral (GL) consiste numa prática de exercícios de curta duração, com ênfase no alongamento e no reajuste de estruturas musculares, exercendo uma função preventiva e terapêutica no ambiente de trabalho (GALLIZA *et al.*, 2010). Entretanto, a GL deve ser reconhecida também como facilitadora para uma mudança nos hábitos de vida colaborando com o aumento da produtividade nas atividades laborais e na rotina do dia-a-dia (RESENDE, 2006).

A GL surgiu inicialmente na Polônia em 1925 como uma pausa para operários, posteriormente disseminou para outros países, sendo introduzida no Brasil em 1969 (GALLIZA *et al.*, 2010).

NEVES *et al.* (2017) evidenciam que o estudo da GL abrange muitas áreas sendo de interesse multidisciplinar, entretanto vem sendo abordada, principalmente, por educadores físicos e fisioterapeutas. Como conferido na Resolução do COFFITO N°- 385 DE 08 de junho de 2011, a qual compete ao Fisioterapeuta, o exercício da Ginástica Laboral, atuando na promoção, prevenção e recuperação da saúde. Vale salientar que cada uma das profissões, mesmo sendo aparentemente próximas, atuam de maneiras e com enfoques diferentes, podendo assim trabalhar em conjunto para um melhor aproveitamento mais amplo da GL (FREITAS *et al.*, 2009).

A GL se encontra dentro das práticas corporais, as quais são compreendidas como um grupo de práticas sociais com envolvimento motor, sendo elas desenvolvidas de forma institucionalizada, organizada e sistemática, mas também de forma espontânea, desestruturada e esporádica. Portanto as práticas corporais são objetos culturais que estão ligados ao lazer, divertimento e atenção com o corpo e com a saúde, contendo assim jogos de esportes, danças, exercícios físicos, yoga, jogos tradicionais, lutas, acrobacias, ciclismo, contemplação, entre outros (GOMES *et al.*, 2015).

Com o objetivo de prevenção e redução do desconforto músculo-esquelético acometidos no trabalho, empresas têm adotado programas de GL, para que o trabalhador possa ter uma orientação específica de exercícios direcionados para seus desconfortos laborais (FREITAS *et al.*, 2009).

O programa de GL tem apresentado efeitos benevolentes para a saúde dos trabalhadores, como diminuição de queixa de dor e de relatos de cansaço e estresse, bem como melhoria na disposição e interação com os colegas (RESENDE, 2006). O estudo de FERRACINI *et al.* (2010) identificaram ainda, que a GL trouxe um aprimoramento no estilo de vida dos participantes, onde passaram a utilizar e espalhar o conhecimento e orientações adquiridas, desejando o prosseguimento do programa de GL.

Para GALLIZA *et al.* (2010) a GL se expõem como uma área prática de fundamental importância que incrementa a saúde do trabalhador a partir de atitudes preventivas e terapêuticas, conseqüentemente gerando benefícios para as empresas. FREITAS *et al.* (2009) constatam estes benefícios para ambos, tanto para trabalhador como para empresa, entretanto ainda são poucas empresas que disponibilizam dessa prática, eventualmente por não ter conhecimento acerca das vantagens reais da GL.

As empresas devem ser cuidadosas com relação ao responsável por nortear as práticas da GL, pois as melhorias provenientes da GL detêm de profissionais capacitados para orientação e programação corretas dos exercícios, como os fisioterapeutas, para que assim se alcance os efeitos pertinentes e valiosos (RESENDE 2006).

3. METODOLOGIA

Inicialmente para elaboração da cartilha foi executado uma pesquisa bibliográfica do tipo exploratória e descritiva na base de dados Lilacs (Índice de Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe) e Scielo (Scientific Electronic Library Online), que se encontram na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS-Bireme), empregando os seguintes descritores como palavras chaves da pesquisa: Saúde do trabalhador, Ergonomia e Ginástica. Foram selecionados artigos, revistas e livros sobre a temática publicados de 2000 a 2018, sendo excluídos da pesquisa os artigos que não estavam disponibilizados na íntegra.

Após a busca foi realizado a leitura individual de títulos e resumos dos materiais encontrados, posteriormente aplicação dos critérios de inclusão e exclusão para seleção dos artigos que foram incluídos na pesquisa, e após, uma leitura integral e detalhada para poder efetuar a confecção da cartilha informativa sobre Ginástica Laboral para os servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba. A cartilha será distribuída para o público alvo, contendo ilustrações e uma linguagem simplificada para que possa facilitar a compreensão das informações e a disseminação do conteúdo exposto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha informativa sobre Ginástica Laboral para os servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba, é dividida em seis segmentos com seus respectivos títulos empregados a partir de abordagens teóricas que compactuam com a sua fundamentação, sendo utilizado elementos ilustrativos e uma linguagem acessível.

O segmento “1” tem por título “**Trabalhador, sua saúde importa!**”, o qual tem como objetivo mostrar ao público que há uma preocupação em torno das repercussões dos processos de trabalho na saúde dos trabalhadores. De acordo com o Ministério da Saúde (2002) a Saúde do Trabalhador visa assimilar a conexão do trabalho com o processo saúde/doença, considerando assim que os mesmos estão estreitamente articulados com o desenvolvimento produtivo da humanidade e que o trabalho contribui indiscutivelmente em formas de adoecimento e morte.

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora foi criada com o intuito de fortalecer a Vigilância em Saúde do Trabalhador (VISAT) e a incorporação com os demais componentes da Vigilância em Saúde, desenvolvendo uma atenção integral à saúde do trabalhador (MINISTÉRIO DA SAÚDE, Portaria 1.823, 2012).



Figura 1. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

No segmento 2 compreende o título “**Ginástica Laboral, o que é?**”, em que será especificado a definição da Ginástica Laboral, onde para GALLIZA *et al.* (2010) é uma prática preventiva e terapêutica realizado no ambiente de trabalho em um curto tempo, a qual prospera a saúde do trabalhador e concebe melhorias para as empresas que aderem o programa.

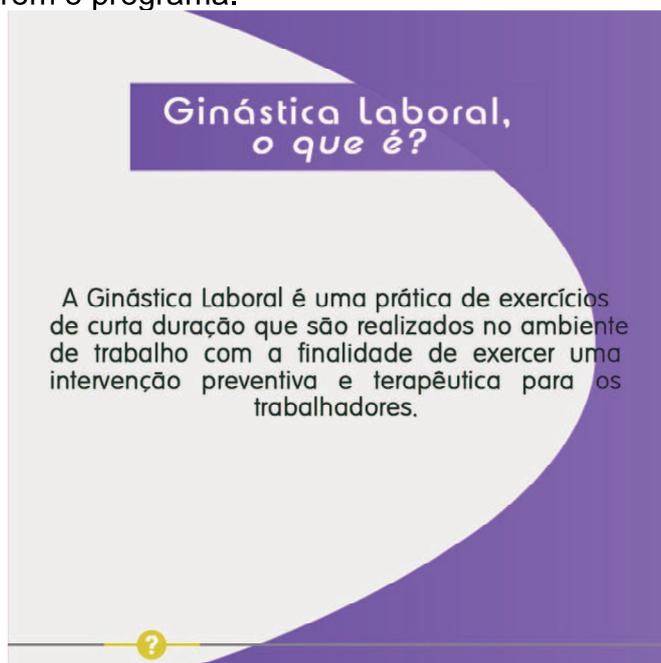


Figura 2. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

O segmento 3 é dado a titulação de “**Quais os benefícios da Ginástica Laboral?**” em que para FREITAS *et al.* (2009) a Ginástica Laboral traz consigo privilégios tanto para o trabalhador como para empresa, MARTINS *et al.* (2007)

evidenciam melhorias no alívio das dores no trabalho, aumento no bem-estar, qualidade de vida.

A responsabilidade de se desenvolver amplamente os benefícios reais advindos da Ginástica Laboral vai além da orientação do profissional na área, deve se haver a colaboração direta com incentivo e interesse partido do trabalhador, bem como da empresa, por isso a importância do conhecimento prévio acerca da prática dos exercícios realizados (JUNIOR *et al.*,2012).

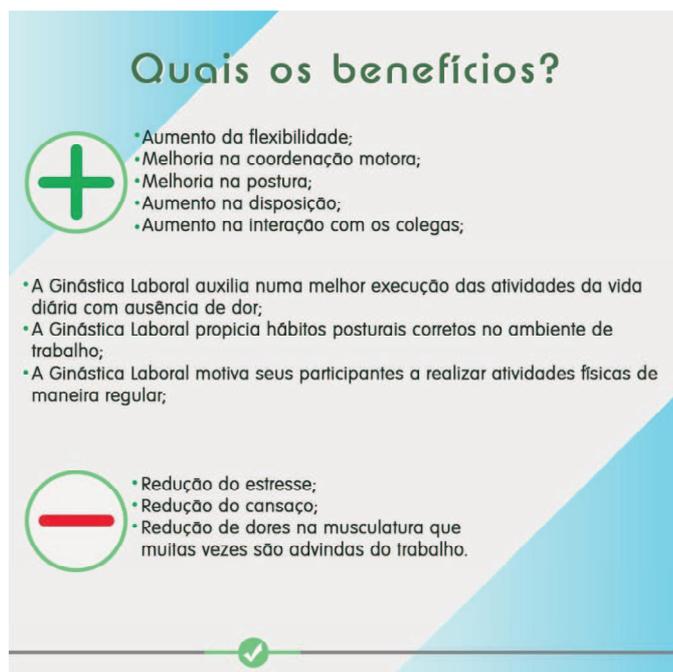


Figura 3. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

Com o segmento 4 foi intitulado por “**Hora de promover saúde** ” com o intuito de instigar a se voltar a atenção para o tratamento das dores que são acometidas no ambiente de trabalho a partir da Ginástica Laboral, trazendo exercícios laborais para ser realizado pelo público alvo, guiando assim para efetivar de forma prática o que foi abordado durante toda a cartilha informativa.

O treino laboral prescrito abordou os grupos musculares dos ombros, pescoço, tronco, cotovelo, punho, quadril e joelho, assim como foram utilizados no estudo de MARTINS *et al.* (2015), o qual foi comprovado que minimiza os desconfortos músculo-esquelético em diferentes partes do corpo de trabalhadores administrativos e de armazenamento.

Sendo o público alvo trabalhadores técnicos administrativos, os quais efetuam seu trabalho na maior parte do tempo sentados, foram selecionados também exercícios para serem executados nesta posição, trazendo mais comodidade e praticidade à prática.



Figura 4. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

O segmento 5 tem por título **“Você sabia?”**, em que oferta outros exemplos de práticas corporais que podem ser escolhidas de acordo com a afinidade, sendo executadas fora do ambiente de trabalho, entretanto promovendo suas repercussões em todo âmbito de vida, otimizando o trabalhador como um todo.

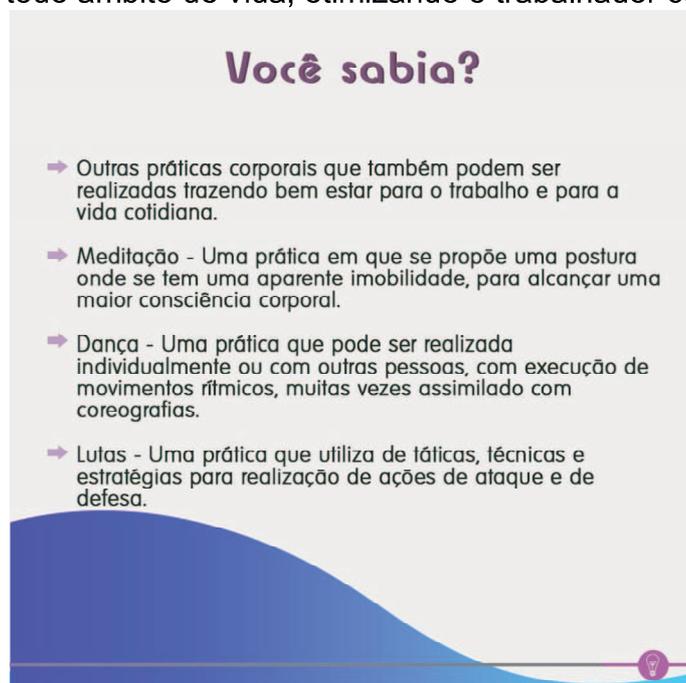


Figura 5. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

Para finalizar a cartilha o segmento 6 é nomeado por **“Precauções”** no qual apresenta cuidados para se ter com a saúde de maneira geral, aumentando a prevenção e promoção em saúde. Esses cuidados estão envolvidos na Atenção

Básica, onde a partir das equipes de Saúde da Família (eSF), dos Núcleos de Apoio às equipes de Saúde da Família (NASF) e pelas equipes dos Consultórios de Rua são realizados atendimentos sendo o contato inicial para as Redes de Atenção à Saúde do SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, Portal da Secretaria de Atenção Primária em Saúde, 2019).

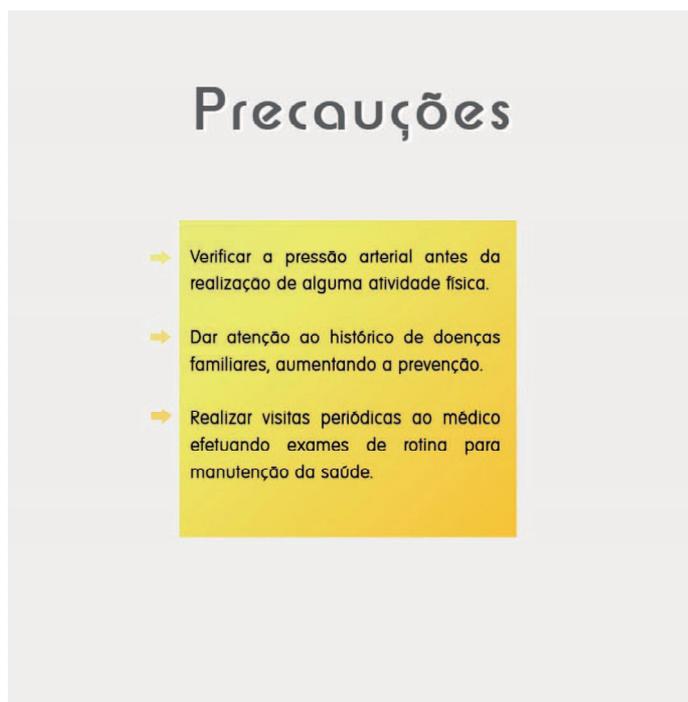


Figura 6. Fonte: Dados da Cartilha, 2019.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A confecção da cartilha informativa sobre Ginástica Laboral de forma simples e ilustrativa para os servidores técnicos administrativos é de cunho fundamental, pois mostra de uma maneira didática, o quanto esses exercícios têm como contribuir com o bem-estar dentro e fora do ambiente de trabalho.

Desenvolver o conhecimento acerca da Ginástica Laboral faz com que ocorra a ampliação do olhar em torno da prevenção e promoção da Saúde do Trabalhador, disseminando esta informação há redução do nível de desconhecimento acerca da prática.

Portanto, almeja-se que a cartilha atinja sua finalidade e possa ser utilizada de maneira vasta, se tornando uma colaboradora na saúde dos trabalhadores.

6. REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, J.I. Reestruturação Produtiva e Variabilidade no Trabalho: Uma Abordagem da Ergonomia. Em: Psicologia: Teoria e Pesquisa, jan-abr 2000, vol.

CANDOTTI, C.T.; et al. Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 35, n. 2, p. 485, 2012.

CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, n. 3, 2011.

FERRACINI, G.N.; VALENTE, F.M. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. Rev Dor, v. 11, n. 3, p. 233-6, 2010.

FREITAS, F.C.T.; SWERTS, O.S.D.; ROBAZZI, M.L.C.C. A ginástica laboral como objeto de estudo. Fisioterapia Brasil, v. 10, n. 5, p. 364-370, 2017.

GALLIZA, T.A.; GOETTEN, A.S. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Ágora: revista de divulgação científica, v. 17, n. 1, p. 56-61, 2010.

GOMES, I.M.; FRAGA A.B.; CARVALHO Y.M. Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação. Rede Unida, 1ª Edição Porto Alegre, 2015.

GRANDE, A.J.; et al. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 13, n. 2, p. 131-137, 2011.

JUNIOR, A.A. Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia. 3ª Edição, Barueri, SP: Manole, 2010.

JUNIOR, J.E.S.M.; et al. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. Produção, 22.4, 831-8. 2012.

LARA, R. Saúde do trabalhador: considerações a partir da crítica da economia política. Revista Katálisis, v. 14, n. 1, p. 78-85 jun. 2011.

LAUX, R.C.; et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. Ciencia & trabajo, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.

MARQUES, S.V.D.; MARTINS, G.B.; SOBRINHO, O.C. Health, labor and subjectivity: considerations about absenteeism-disease of workers at a public university. Cadernos EBAPE. BR, v. 9, n. SPE1, p. 668-680, 2011.

MARTINS, C.O.; DUARTE, M.F.S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. 2000.

MARTINS, G.C.; BARRETO, S.M.G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 214-224, 2007.

MARTINS, P.F.O.; ZICOLAU, E.A.A.; CURY-BOAVENTURA M.F. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. Motriz. 2015.

MOREIRA, P.H.C.; CIRELLI, G.; SANTOS, P.R.B. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. Fisioterapia Brasil, v. 6, n. 5, p. 349-353, 2018.

NEVES, R.F.; et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. Rev. bras. med. trab; 16(1): 82-96, 2018.

Portal da Secretaria de Atenção Primária em Saúde. Ministério da Saúde. Disponível em: <<http://aps.saude.gov.br/smp/smpcomofunciona>> Acesso em: 13/11/2019.

RESENDE, M.C.F.; et al. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento Effects of work gymnastics on teleassistance employees. Acta fisiátrica, v. 14, n. 1, p. 25-31, 2007.

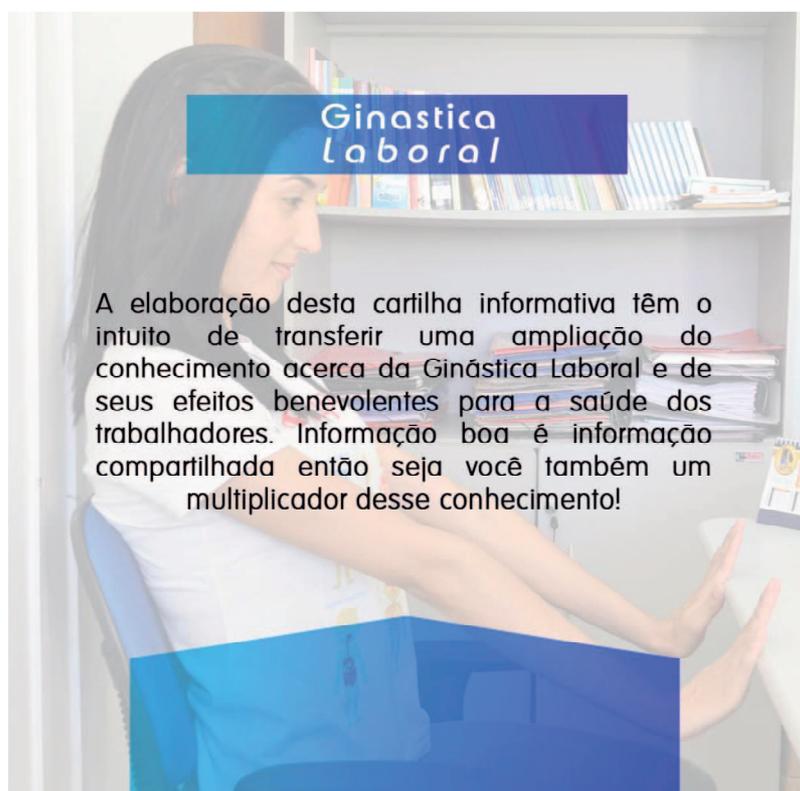
RESOLUÇÃO COFFITO Nº- 385 DE 08.06.2011. Disponível em: <http://www.normaslegais.com.br/legislacao/resolucaocoffito385_2011.htm> Acesso em: 20/09/2019

ROTHSTEIN, J.R.; et al. Impacto de uma metodologia interativa de ergonomia conscientização. Fisioter. vol.20, n.1, pp 11-13, 2013.

Saúde do trabalhador / Ministério da Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Trabalhador. - Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

APÊNDICES

Apêndice A: Cartilha sobre Ginástica Laboral para servidores técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino superior.



Trabalhador, sua saúde importa!



Sabe se que o trabalho é uma atividade fundamental para o ser humano, pois a partir dessa atividade é que se adquire os meios para sua sobrevivência, seja este trabalho formal, como um empregado de carteira assinada, ou informal, como a dona de casa em seus trabalhos domésticos. Entretanto, vale ressaltar que estes trabalhadores, muitas vezes, são expostos a riscos em sua saúde decorrente do seu ambiente de trabalho.



Notando isto, o Ministério da Saúde elabora a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, consolidada em 28 de setembro de 2017, com a finalidade de desenvolver uma atenção integral à saúde do trabalhador, com foco na vigilância no ambiente de trabalho, para que se possa promover e proteger a saúde do trabalhador.



Ginástica Laboral, o que é?

A Ginástica Laboral é uma prática de exercícios de curta duração que são realizados no ambiente de trabalho com a finalidade de exercer uma intervenção preventiva e terapêutica para os trabalhadores.



Quais os benefícios?



- Aumento da flexibilidade;
- Melhoria na coordenação motora;
- Melhoria na postura;
- Aumento na disposição;
- Aumento na interação com os colegas;

- A Ginástica Laboral auxilia numa melhor execução das atividades da vida diária com ausência de dor;
- A Ginástica Laboral propicia hábitos posturais corretos no ambiente de trabalho;
- A Ginástica Laboral motiva seus participantes a realizar atividades físicas de maneira regular;



- Redução do estresse;
- Redução do cansaço;
- Redução de dores na musculatura que muitas vezes são advindas do trabalho.



Hora de promover saúde

Tendo conhecido um pouco sobre a realização da Ginástica Laboral e o quanto pode potencializar o trabalho e a vida diária, foi selecionado para esta cartilha alguns exercícios de curta duração e fácil execução para ser realizado no ambiente de trabalho.



Hora de promover saúde

Posicionar uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga e realizar uma inspiração profunda enchendo a barriga de ar e posteriormente uma expiração devagar, soltando o ar lentamente, repetir 3 vezes. Relaxando a mente e o corpo.

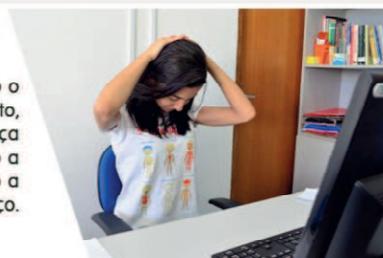


Inclinar o pescoço lateralmente, utilizando a mão para realizar uma pressão por 10s, repetir o mesmo movimento com o outro lado. Alongando assim os músculos do pescoço.

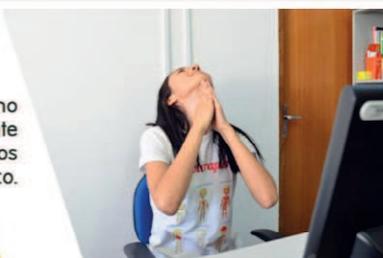


Hora de promover saúde

Inclinar o pescoço para frente trazendo o queixo o mais próximo do peito, posicionar as mãos sobre a cabeça realizando uma pressão e mantendo a posição por 10s. Alongando a musculatura posterior do pescoço.



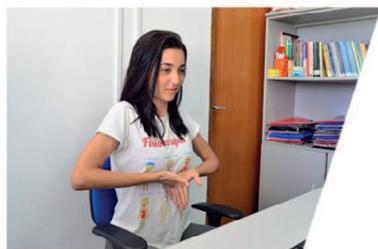
Elevar a cabeça, posicionar as mãos no queixo mantendo uma força constante por 10s. Alongando assim os músculos anteriores do pescoço.



Hora de promover saúde



Estender os braços apoiando as mãos na mesa de trabalho e manter uma pressão constante por 10s. Exercendo o alongamento dos músculos do braço.



Unir as mãos com os dedos apontando para baixo e com o polegar abduzido mantendo por 10s. Executando o alongamento dos dedos.



Hora de promover saúde

Elevar os ombros e impulsionar para frente e depois para trás, realizando movimento circulares. Relaxando a musculatura do ombro, pescoço e escápula.



Hora de promover saúde



Erguer os braço acima da cabeça,entrelaçar os dedos e inclinar o tronco para um lado por 10s, posteriormente para o outro. Trabalhando assim a musculatura do tronco.



Posicionar o braço acima da cabeça, dobrar o cotovelo encostar a mão na escápula, utilizar a mão contra lateral para empurrar o cotovelo, mantendo por 10s, repetir no outro braço. Alongando os músculos do braço.



Hora de promover saúde

Posicionar um braço atrás das costas e realizar uma tração utilizando o braço contra lateral, rotacionando juntamente o pescoço, segurando por 10s, realizar o movimento também no lado oposto. Efeituando o alongamento da musculatura do pescoço e ombro.



Dobrar o joelho de uma perna e tracionar com o pé com a mão por 10s, posteriormente executar na outra perna. Alongando os músculos da parte da frente da coxa.



Hora de promover saúde

Flexionar um joelho e estender a outra perna por 10s, seguidamente fazer a troca de posição das pernas. Exercendo o alongamento da musculatura interna da coxa.



Estender a perna, utilizar a mão do mesmo lado para encostar o mais próximo do pé, manter por 10s e realizar em ambas pernas. Efetando o alongamento da musculatura posterior da coxa.



Hora de promover saúde

Elevar o pé apontando os dedos pra cima depois para baixo por 10s cada, realizando o movimento em ambos os pés posteriormente executar movimentos circulares. Alongando a musculatura do tornozelo.



Você sabia?

- Outras práticas corporais que também podem ser realizadas trazendo bem estar para o trabalho e para a vida cotidiana.
- Meditação - Uma prática em que se propõe uma postura onde se tem uma aparente imobilidade, para alcançar uma maior consciência corporal.
- Dança - Uma prática que pode ser realizada individualmente ou com outras pessoas, com execução de movimentos rítmicos, muitas vezes assimilado com coreografias.
- Lutas - Uma prática que utiliza de táticas, técnicas e estratégias para realização de ações de ataque e de defesa.



Precauções

- Verificar a pressão arterial antes da realização de alguma atividade física.
- Dar atenção ao histórico de doenças familiares, aumentando a prevenção.
- Realizar visitas periódicas ao médico efetuando exames de rotina para manutenção da saúde.



Autores:

Safira Slana Andrade Silva
Cláudia Holanda Moreira

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradecer a *Deus* e a *Virgem Maria* por todas as graças derramadas sobre mim em forma de força e determinação para seguir firme no caminho. Gratidão imensa a minha mãe *Maria Sônia*, a meus irmãos, *Sávio Sayanne* e *Saville Andrade*, e á todos os meus familiares por terem sido o alicerce, dando sustentação e vida aos meus sonhos. O sentimento de gratidão se estende também aos meus amigos por todas palavras de incentivo e de apoio, e aos meus colegas de graduação por toda experiência adquirida e compartilhada. Agradeço em especial a minha orientadora e professora *Cláudia Holanda* por toda paciência e auxílio neste trabalho.